






























MENÚ MARZO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4  DIA NO LECTIVO	5  CINCOMARZADA	6 Lentejas de ayuno Calamares a la Romana con limón    Fruta del tiempo Kcal aprox.: 585,3/760,2	7 Judías verdes con patata Pechuga al horno con ensalada Fruta del tiempo Kcal aprox.: 600,3/770,5	8 Macarrones con tomate y atún   Tortilla con loncha de queso   Postre lácteo  Kcal aprox.: 587,5/760,3
11 Sopa de cocido   San Jacobo con ensaladas variadas   Fruta del tiempo Kcal aprox.: 583,2/757,1	12 Garbanzos con huevo duro Hamburguesa a la plancha con tomate y cebolla Fruta del tiempo Kcal aprox.: 595,6/766,1	13 Macarrones con chistorra  Pollo asado con ensalada Fruta del tiempo Kcal aprox.: 596,3/768,5	14 Crema de verduras Estofado de ternera con champiñones  Fruta del tiempo Kcal aprox.: 617,5/790,1	15 Arroz a la cubana Merluza al horno con mayonesa   Postre lácteo  Kcal aprox.: 586,5/758,3
18 Judía verde con patata Salchicha al vapor con patatas paja Fruta del tiempo Kcal aprox.: 600,6/770,1	19 Lentejas estofadas Lomo al horno con ensalada Fruta del tiempo Kcal aprox.: 587,4/769,5	20 Vichyssoise Filete ruso en salsa de tomate  Fruta del tiempo Kcal aprox.: 601,2/780,1	21 Paella Ternera empanada con lechuga Fruta del tiempo Kcal aprox.: 596,3/767,5	22 Lacitos al ajillo con gambas   Besugo negro al horno con ensalada  Postre lácteo  Kcal aprox.: 599,2/772,1
25 Sopa de cocido con jamón  Pechuga al horno con ensalada Fruta del tiempo Kcal aprox.: 596/766	26 Menestra de verduras Lomo de Sajonia al horno con salsa de quesos  Fruta del tiempo Kcal aprox.: 599,1/776,2	27 Fideuá  Albondigas en salsa de la abuela  Fruta del tiempo Kcal aprox.: 609,8/779,2	28 Puré de patata y calabacín Carne asada con salsa de setas Fruta del tiempo Kcal aprox.: 591,3/766,5	29 Arroz tres delicias Merluza rebozada con ensalada   Postre lácteo  Kcal aprox.: 593,1/763,3

**\*COMO GUARNICIÓN DEL SEGUNDO PLATO SIEMPRE HAY DISPONIBLE ENSALADA.**

**\*\* HAY PAN COMO ACOMPAÑAMIENTO PARA TODOS LOS COMENSALES**

**\*\*\* LAS CALORÍAS REFLEJAN VALORES ORIENTATIVOS, BASADOS EN LAS INDICACIONES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA COMUNIDAD DE ARAGÓN. LAS CIFRAS ESTÁN REFERIDAS PARA LOS TRAMOS DE EDAD DE 3 a 8 AÑOS y de 9 a 13.**

**NOTA:** El menú puede sufrir alguna variación según la disponibilidad de género en el mercado.

**DIETAS ESPECIALES:** Avisar en secretaría antes de las 11:00 **ALERGIAS/INTOLERANCIAS:** Indicarlo por escrito al encargado del comedor

Según el Reglamento (UE) nº 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, a partir de ahora se informará en el menú de la presencia de sustancias que pueden provocar alergias o intolerancias alimentarias

 **CEREALES**   **FRUTOS SECOS**   **CRUSTÁCEOS**   **APIO**   **HUEVOS**  
 **PESCADO**   **CACAHUETES**   **SOJA**   **LÁCTEOS**   **MOLUSCOS**

**SE RECOMIENDA COMPLETAR EL MENÚ ESCOLAR DANDO A LOS NIÑOS EN LAS CENAS VERDURAS, HUEVOS Y PESCADO**



**MONTSE**

**JAVI**